

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日あたりの平均
9 木	七草あんかけごはん	牛乳	筑前煮 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 豆腐 あずき	米 麦 片栗粉 油 こんにやく さといも さとう 白玉粉	ほうれんそう こまつな せり だいこん葉 かぶ(葉) にんじん だいこん かぶ だけのこ水煮 干しいたけ	824 kcal 28.2 g
10 金	きんぴらごはん	牛乳	鮭の包み揚げ みそ汁 夢オレンジ	牛乳 豚肉 鮭 チーズ みそ	米 麦 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉	ごぼう にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ こまつな 夢オレンジ	817 kcal 34.3 g
14 火	スパゲティボンゴレ	牛乳	花野菜サラダ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり 粉チーズ 生クリーム 卵 クリームチーズ スkimミルク ゼラチン	スパゲティ 油 さとう バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ カリフラワー ブロッコリー きゅうり レモン (果汁)	867 kcal 34.9 g
15 水	煮豚チャーハン	牛乳	豚肉と白菜のスープ フルーツ(2A1クエスト)	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 ごま油 さとう はるさめ	しょうが 長ねぎ にんじん グリンピース (冷凍) きくらげ はくさい こまつな いちごりんご	745 kcal 31.0 g
16 木	アーモンドトースト	牛乳	ハンバーグ赤ワインソース アイントプフ	牛乳 牛肉 豚肉 フランクフルト レンズまめ	パンフキンパン バター さとう アーモンド パン粉 片栗粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	888 kcal 38.1 g
17 金	山菜ごはん *秋田県の郷土料理*	牛乳	だまこ汁 にぎすの唐揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす	米 油 さとう もち米 しらたき 油 片栗粉	にんじん 干しいたけ だけのこ水煮 ぜんまい水煮 わらび水煮 しょうが ごぼう ぶなしめじ せり こまつな 長ねぎ	888 kcal 35.2 g
20 月	餅入りきつねうどん	牛乳	磯あえ マロンスイートポテト	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ のり スkimミルク 生クリーム	冷凍うどん 油 さとう もち さつまいも バター くり甘露煮	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	863 kcal 33.0 g
21 火	ごはん *器から学ぶ日本の食文化*	牛乳	たくあん炒り煮 魚のごまみそ焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳 けずり節 たら みそ 焼き竹輪	米 油 ごま油 白ごま さとう 白すりごま こんにやく 片栗粉 あられ麩	たくあん漬 しょうが ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	746 kcal 35.1 g
22 水	ピロシキ	牛乳	ボルシチ いちご	牛乳 豚肉 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	油 小麦粉 強力粉 さとう ラード 油 ごま油 片栗粉 パン粉 じゃがいも バター	長ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ ピーズ (缶) キャベツ いちご	804 kcal 31.2 g
23 木	カレー ナン	牛乳	コールスローサラダ プリン(2C1クエスト)	牛乳 豚肉 大豆 あさり 卵	ナン 油 バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり 赤パプリカ コーン キャベツ	780 kcal 36.8 g
24 金	わかめごはん *給食週間*昭和の給食	牛乳	クジラの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ くじら肉 みそ	米 油 白ごま 油 片栗粉 さとう マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ こまつな	821 kcal 37.7 g
27 月	ごはん *給食週間*東京都郷土料理	牛乳	昆布の甘辛煮 すきやき煮 みそ汁	牛乳 昆布 牛肉 焼き豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう 白ごま 油 しらたき 車ふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しゅんぎく こまつな	746 kcal 30.2 g
28 火	サンマーマン *給食週間*横浜市中華街の料理	牛乳	れんこんもち みかん	牛乳 豚肉 あさり えび	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう 片栗粉 マヨネーズ(卵不使用)	しょうが 長ねぎ にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ れんこん えだまめ(冷凍) みかん	763 kcal 33.9 g
29 水	ポークピラフ *給食週間*国際メニューイタリア	牛乳	ニョッキのトマトクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 スキムミルク	油 米 麦 バター 小麦粉 さとう じゃがいも 強力粉	にんにく ピーマン 赤パプリカ にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 乾燥パセリ 黄ピーマン キャベツ こまつな	873 kcal 30.9 g
30 木	二色揚げパン (2ABC1クエスト)	牛乳	洋風煮込み パンネのケチャップソテー	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	油 ミルクパン さとう 油 じゃがいも ペンネマカロニ バター	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ水煮	752 kcal 27.9 g
31 金	焼肉ピビンバ丼	牛乳	ワカメスープ 白玉フルーツポンチ(2B1クエスト)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 さとう ごま油 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし 長ねぎ りんご缶 みかん缶 いちご	877 kcal 30.6 g
1月分 1日あたりの平均							816 kcal 33.1 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準							830 kcal 33.0 g

太字は先生からのリクエストです
 ◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
 ◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

今月の給食目標

行事食について考えよう



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
山形県の小学校で提供されたとされる初めての給食	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食